

**Audi** BKK

# **Stress, lass nach!**

Unterrichtsmaterial zur Gesundheitsförderung  
für Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 6



## **Impressum**

2. Auflage, Berlin 2020

Verantwortlich: Audi BKK  
Ferdinand-Braun-Straße 6, 85053 Ingolstadt

[www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

Konzeption und Umsetzung: Helliwood media & education im fjs e. V., Berlin  
Bildnachweis: Kudryashka/Shutterstock.com, Alena Ozerova/Shutterstock.com, stockphoto-graf/Shutterstock.com, Andrey\_Kuzmin/Shutterstock.com, Alena Ozerova/Shutterstock.com, EVZ/Shutterstock.com, Reinekke/Shutterstock.com, eigene

Druck: vierC print+mediafabrik GmbH&CO. KG, Berlin

Auflage: Online-Version

Das vorliegende Material bietet den Einstieg zur Nutzung des von Helliwood media & education für Kinder bereitgestellten Sensibilisierungsangebotes „Fidibuzz – Gesundheitsprävention in der Schule“. Die Inhalte der Unterrichtsmaterialien können in der vorliegenden Fassung im schulischen Umfeld in unveränderter Form nicht kommerziell genutzt und vervielfältigt werden. Darüber hinaus werden die Inhalte als offene Lehrmaterialien (OER) zur Veränderung und Bearbeitung bereitgestellt.

Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhaltes sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen wir keine Gewähr.

Vielen Dank an dieser Stelle an Dr. Sybille Gypkens (Kinderpsychiaterin), die uns in der Entwicklung des Materials mit entscheidenden Hinweisen unterstützt hat.

# Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

wir sind der Meinung, dass eine gesunde Lebensweise erlernt werden kann. Daher engagiert sich die Audi BKK mit dem Präventionsprogramm „Fidibuzz“ für Schülerinnen und Schüler.

Die Ludwig-Fronhofer-Realschule in Ingolstadt hat das Projekt im September 2018 bereits erfolgreich getestet. Mit Ihnen gemeinsam wollen wir weiteren Kindern und Jugendlichen aufzeigen, wie wichtig es ist, schon frühzeitig und ganz bewusst auf die eigene Gesundheit zu achten. Denn bereits im Kindesalter wird der Grundstein für die weitere Entwicklung gelegt. Diese Aufgabe liegt uns besonders am Herzen und ist zugleich ein Teil unseres gesetzlichen Auftrags.

Für die Umsetzung brauchen wir Ihre tatkräftige Unterstützung. Wir haben mit Expertinnen und Experten das Projekt „Fidibuzz“ speziell für den Einsatz in Schulen konzipiert. Dazu gehört das vorliegende Unterrichtsmaterial.

Auf niederschwellige Art und Weise wollen wir den Umgang der Kinder und Jugendlichen in den Klassen 3 bis 6 mit den Themen Trinken, Bewegung, Stressbewältigung und Medienkonsum thematisieren. Die Kinder werden so sensibilisiert und lernen, ihr Handeln in Bezug auf die eigene Gesundheit kritisch zu hinterfragen.

Zusätzlich bietet „Fidibuzz“ ein digitales Angebot, das Kindern spielerisch einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien näherbringt – und dies unter höchsten Datenschutzanforderungen, vollkommen anonymisiert.



„Fidibuzz“ ergänzt sinnvoll die Lehrpläne der Grund- und weiterführenden Schulen und ist ein hervorragendes Beispiel, wie die pädagogische Entwicklung schulischer Gesundheitsförderung und Prävention durch kompetente außerschulische Partner, wie der Audi BKK, bereichert werden kann.

Insgesamt möchten wir das gesundheitsbezogene Bewusstsein von allen fördern, die an der Erziehung unserer Kinder beteiligt sind, und hoffen, dass wir Sie mit

dem Projekt in Ihrer Arbeit als Lehrkraft unterstützen können. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und vor allem Spaß mit „Fidibuzz“!

Herzlichst  
Ihr Gerhard Fuchs  
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK

# Einfach mal die **Beine baumeln** lassen



Die Hälfte aller Schülerinnen und Schüler in Deutschland leidet unter Stress und hat psychische Probleme. Und diese Zahlen sind nicht ganz neu, denn schon im November 2015 gab der HBSC-Studienverbund Deutschland bekannt, dass sich ein Viertel der befragten Schülerinnen und Schüler von der Schule „sehr stark“ oder „einigermaßen belastet“ fühlt. Dieses Ergebnis wurde bereits als alarmierend bezeichnet, mit dem dringenden Rat, entsprechende Interventionsmaßnahmen zu entwickeln.

Warum sich Kinder und Jugendliche gestresst fühlen, hat verschiedene Ursachen, die zum einen mit den schulischen Leistungserwartungen zusammenhängen und zum anderen eher soziale Ursachen haben. So tragen Konkurrenzdruck, Ärger mit den Freundinnen und Freunden real, aber auch in sozialen Medien zu den Sorgen bei.





### Was ist Stress?

Stress ist nicht gleich Stress. Es gibt Situationen, in denen Stress im wahrsten Sinne des Wortes Flügel verleiht und hilft, große Herausforderungen zu meistern. Aus medizinischer Sicht wird beim Stress der Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Dies zeigt sich in einer beschleunigten Atmung, einem schnelleren Puls- und Herzschlag, einem steigenden Blutzuckerspiegel und dem Ausschütten von Stresshormonen wie Adrenalin. Kommt man wieder zur Ruhe, reguliert sich der Körper von selbst. Problematisch wird es, wenn der Stress zum Dauerzustand wird und man das Gefühl bekommt, es wächst einem alles über den Kopf.

Da nicht immer gleich erkennbar ist, wo genau die Ursache für gefühlten Stress liegt und ob der Druck von der Schule, von den Eltern oder im Umgang mit anderen ausgeht, ist es wichtig, dass Eltern und Schule in einem engen Dialog miteinander stehen. So hat sich ein positives Schulklima beispielsweise als wirksames Mittel gegen Schulstress herausgestellt. Dies können unterstützende Angebote ebenso sein wie eine etablierte Feedbackkultur oder die Förderung von entwicklungspezifischen Interessenslagen. Im Unterricht können aber auch Strategien vermittelt werden, wie man mehr auf seinen Körper hört, achtsam mit sich selbst umgeht und dass nicht jeder Tiefschlag gleich ein Grund dafür ist, den Kopf in den Sand zu stecken.

### Der Lehrplan

Die Lehrpläne der Länder sehen im Bereich der Gesundheitsförderung die Auseinandersetzung mit Stress und psychischer Gesundheit vor. Dabei liegt der

Fokus auf dem achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst sowie auf Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen. Die Schülerinnen und Schüler vergleichen die Wahrnehmung anderer mit ihrer eigenen und machen sich mögliche Quellen individuellen Glücks bewusst.

### Das Unterrichtsmaterial

Das vorliegende Unterrichtsmaterial bietet die Grundlage, sich im Unterricht darüber auszutauschen, was positive Erlebnisse im Alltag sind und welche eher belasten. Darüber hinaus lernen die Schülerinnen und Schüler, sich über ihre eigene Wahrnehmung mit der anderer auszutauschen. Neben einer ausgearbeiteten Unterrichtsstunde zum Einstieg in das Thema dokumentieren die Schülerinnen und Schüler ihre Stimmungen in einem Tagebuch. Dazu lassen sie einzelne Tage Revue passieren und legen die Ereignisse sprichwörtlich auf die Waage. Das Ziel ist, die Wahrnehmung zu stärken und Strategien zur Achtsamkeit zu entwickeln.

## Achtsamkeit stärken

Achtsamkeit kann uns in vielen Alltagssituationen vor Stress bewahren. Wir kommen zur Ruhe, weil die Atmung tiefer wird. [...] Herzfrequenz und Blutdruck sinken, die Muskulatur lockert sich. Der Körper erhält das Signal, in Sicherheit zu sein. In diesem Regenerationsmodus können wir sogar unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.  
[www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

# Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler analysieren an einem Text, wie sich verschiedene Ereignisse auf das persönliche Wohlbefinden auswirken. Sie lernen, den Tag zu reflektieren, und übernehmen Verantwortung für ihr persönliches Wohlbefinden.



## Fach- und Methodenkompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

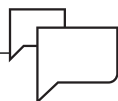
- > erkennen und werten gute und schlechte Ereignisse in einer Geschichte.
- > vergleichen ihre Wahrnehmung mit der anderer.
- > reflektieren, was ihnen guttut und was sie eher belastet.



## Aktivitäts- und Handlungskompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

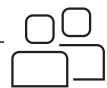
- > reflektieren einen Tag und legen die guten und schlechten Ereignisse auf eine Waage.
- > lernen Situationen umzubewerten und finden Quellen eigenen Glücks.
- > nutzen ein digitales Angebot, um ihre Tagesverfassung zu dokumentieren.



## Sozial-kommunikative Kompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

- > diskutieren im Team, die Ergebnisse der Textanalyse.
- > tragen ihre Ergebnisse im Plenum vor und begründen diese.
- > vereinbaren Regeln im Umgang mit sich selbst und miteinander.



## Personale Kompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

- > bringen ihr vorhandenes Wissen in den Unterricht mit ein.
- > wenden Strategien für den Umgang mit Misserfolgen an.
- > übernehmen Verantwortung für ihr persönliches Wohlbefinden.

→ Fidibuzz ist ein digitales Angebot für Kinder. Ohne dass persönliche Daten erfasst werden, können die Kinder über einen individuellen Zugangscodex ihre Ergebnisse in einem digitalen Tagebuch dokumentieren.  
[www.fidibuzz.de](http://www.fidibuzz.de)

# Unterrichtsplan 1

Das Unterrichtsmaterial zum Thema Stress ist in zwei Unterrichtsstunden aufgeteilt. Die erste Doppelstunde dient der Sensibilisierung und zur Vorbereitung auf das Führen des Entspannungstagebuches. In der zweiten Doppelstunde wird das Entspannungstagebuch ausgewertet, Übungen zur Entspannung vermittelt und ein Regelplakat erstellt.

---

## Phase 1: Sensibilisierung

Um nicht das Phänomen Stress zu thematisieren und damit noch mehr Aufmerksamkeit darauf zu lenken, analysieren die Schülerinnen und Schüler den Tagesablauf von Jonas und wägen die guten und schlechten Ereignisse ab.

**1.1** Lesen Sie zum Einstieg in die Unterrichtsstunde die Geschichte von Jonas vor. Lassen Sie zum besseren Verständnis eventuell die Schülerinnen und Schüler die Geschichte noch einmal in der Klasse laut vorlesen. Alternativ kann die Geschichte auch in Stillarbeit gelesen werden. Klären Sie Verständnisfragen, wenn nötig.

→ **Sozialform:** Plenum

**1.2** Teilen Sie dann das → Arbeitsblatt 1 und 2 (S. 12/13) aus. Die Schülerinnen und Schüler unterstreichen zuerst in Einzelarbeit die verschiedenen Ereignisse (fett gedruckt) und kennzeichnen gute und schlechte mit zwei verschiedenen Farben. Dann schätzen sie die Ereignisse auf einer Skala von 1 bis 3 ein und vermerken dies auf dem → Arbeitsblatt 1. Dann übertragen sie ihre Ergebnisse auf das → Arbeitsblatt 2, das sie mit in die Konferenz nehmen.

→ **Sozialform:** Einzelarbeit




---

## Das Entspannungstagebuch

Nach der ersten Unterrichtsstunde, zum Einstieg in das Thema Stress und Stressbewältigung, führen die Schülerinnen und Schüler über eine oder zwei Wochen ein Tagebuch. Zur Dokumentation nutzen sie das Entspannungstagebuch sowie das digitale Angebot von „Fidibuzz“. Bestellen Sie jetzt Ihren Klassensatz.

[www.fidibuzz.de](http://www.fidibuzz.de)

---

**Phase 2: Erarbeitung**

Die Schülerinnen und Schüler diskutieren in Teams ihre Ergebnisse und begründen ihre Entscheidungen. Dabei berücksichtigen sie die unterschiedlichen Sichtweisen und suchen nach Kompromissen.

**2.1** Teilen Sie die Klasse in Arbeitsgruppen. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich gegenseitig ihre Ergebnisse vor. Dann diskutieren sie angelehnt an die → Methode „Schreibkonferenz“ (S. 10) die Ergebnisse und berücksichtigen dabei die Wahrnehmung der anderen und wägen gemeinsam eine finale Bewertung ab.



→ **Sozialform:** Gruppenarbeit | **Methode:** Schreibkonferenz

**2.2** Werten Sie nun die Gruppenarbeit im Plenum aus. Diskutieren Sie dazu die Ergebnisse aus den einzelnen Gruppen, bis ein gemeinsames Ergebnis gefunden wird. Malen Sie (in Vorbereitung auf die Tagebücher) eine Wippe (→ Tafelbild: Wippe, S. 11) an die Tafel. Bringen Sie die Wippe in Waage und kennzeichnen Sie die linke Seite mit einem Plus für die positiven Ereignisse und rechts mit einem Minus für die negativen. Zeichnen Sie die Menge Päckchen, die dem Ergebnis der Diskussion entsprechen, auf den beiden Seiten der Wippe ein und verändern Sie dem entsprechend den Pfeil.



→ **Sozialform:** Plenum

---

**Phase 3: Auswertung/Gespräch**

In einem gemeinsamen Gespräch werten die Schülerinnen und Schüler die Geschichte aus, lernen, wie man Resilienz stärken kann, und ziehen Rückschlüsse auf ihre Wahrnehmung.

**3.1** Leiten Sie zu einem geführten Gespräch in der Klasse über, indem Sie die Schülerinnen und Schüler befragen, was für sie positive Erlebnisse sind. Weisen Sie darauf hin, dass es manchmal die ganz kleinen Dinge im Leben sind, die Stimmungen verbessern können. Fragen Sie, wie die Schülerinnen und Schüler mit negativen Ereignissen umgehen, und erläutern Sie, dass man nicht bei jedem Tiefschlag gleich den Kopf in den Sand stecken muss. Regen Sie dazu an, einzelne Situationen mal aus einer anderen Blickrichtung zu beurteilen und auf etwas Positives zu fokussieren, beziehungsweise das Beste daraus zu machen. Erklären Sie abschließend, dass es hilfreich ist, auf einen Tag zurückzublicken und zu reflektieren, was eigentlich alles passiert ist, um einen Tag zu bewerten.



→ **Sozialform:** Plenum

**3.2** Teilen Sie nach der Unterrichtsstunde die Tagebücher und das → Arbeitsblatt 3: „So wird das Tagebuch geführt“ (S. 14) aus und erklären Sie, dass die Schülerinnen und Schüler eine Woche (oder zwei Wochen) lang das Tagebuch führen sollen. Gehen Sie gemeinsam das Heft durch und besprechen Sie, was zu tun ist. Begleitend dazu sollten Sie im Vorfeld die Eltern über Ihr Vorhaben informieren.





# Für den Lehrertisch

Zeit	Inhalt	Sozialform	Material/ Medien
10 Minuten	<b>1.1 Sensibilisierung</b> Lesen der Geschichte	Plenum	A1
15 Minuten	<b>1.2 Analyse</b> Kennzeichnen der Situationen in der Geschichte	Einzelarbeit	A1
15 Minuten	<b>2.1 Schreibkonferenz</b> Diskussion und gemeinsame Auswertung der Geschichte	Gruppenarbeit	Methode: Schreibkonferenz, A1, A2
20 Minuten	<b>2.2 Auswertung/Gespräch</b> Abfragen der Ergebnisse und Tafelbild: Wippe	Plenum	Tafelbild: Wippe, A2
20 Minuten	<b>3.1 Geführtes Gespräch</b> Empfehlungen zum Umgang mit Stress	Plenum	
10 Minuten	<b>3.2 Entspannungstagebuch</b> Erläutern des Entspannungstagebuches	Plenum	A3, Tagebuch

**Tipp:** Wenn Ihre Klasse ein großes Interesse am Thema hat und einen hohen Redebedarf signalisiert, können Sie die Unterrichtsstunde auch auf eine Doppelstunde ausdehnen.

# Methode: (Schreib-)Konferenz



## Die Methode

Die Methode Konferenz kann zu verschiedenen Zwecken und in unterschiedlichen Kontexten durchgeführt werden. Bei Konferenzen geht es darum, im Team Aufgaben gemeinsam zu analysieren und zu besprechen. Die Schreibkonferenz ist eine Art Beratungsgespräch, in dem Textarbeiten gelesen, korrigiert und kommentiert werden. Durch die Außensicht der anderen erhalten die Schülerinnen und Schüler wichtige Impulse für ihre Denk- und Arbeitsweise. Die Methode der Konferenz wird in diesem vorliegenden Fall leicht abgewandelt. Nicht der Text, sondern die Beurteilung der Situationen liegt der Diskussion in den Arbeitsgruppen zugrunde.

## Durchführung

- > Die Schülerinnen und Schüler setzen sich in kleinen Gruppen zusammen und tauschen ihre Arbeitsergebnisse (hier die Beurteilungen der Situationen) aus.
- > Eine Mitschülerin/ein Mitschüler trägt ihr/sein Ergebnis vor. Die anderen äußern sich spontan zum Ergebnis und teilen mit, wie sie die Situation einschätzen.
- > Dann gehen die Schülerinnen und Schüler Schritt für Schritt die Situationen der Geschichte durch und diskutieren diese. Das Ziel ist, sich am Ende auf ein gemeinsames Ergebnis zu einigen.
- > Die Schülerinnen und Schüler halten das Gruppenergebnis fest und begründen stichpunktartig, warum sie sich so entschieden haben.

## Didaktisches Ziel

Die abgewandelte Konferenz trägt zum eigenverantwortlichen Handeln in Lernprozessen bei. Die Schülerinnen und Schüler hören einander zu, verstehen die Anderen und kommentieren die Sichtweise. Die lösungsorientierte Umsetzung der Schreibkonferenz erfordert soziales Engagement, Empathie und Toleranz.



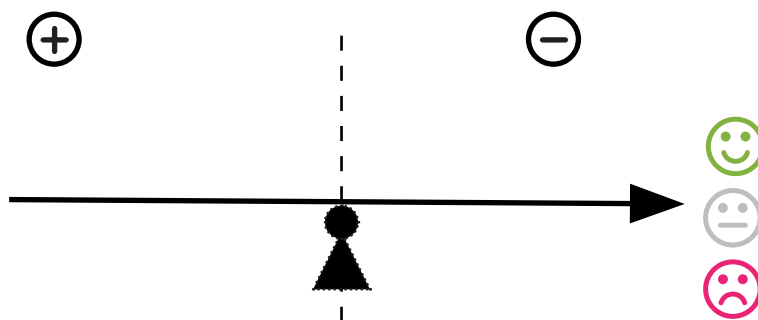
## Fidibuzz: Eine Web-App

Um die Ergebnisse der Tagebücher dokumentieren und auswerten zu können, nutzen die Schülerinnen und Schüler die Fidibuzz-App. Diese können Sie im Internet mit allen Endgeräten und Browsern aufrufen und kostenlos nutzen. Als Lehrkraft haben Sie lediglich eine Sicht auf das Klassenergebnis und können nicht auf individuelle Einträge der Schülerinnen und Schüler zugreifen.

[app.fidibuzz.de](http://app.fidibuzz.de)

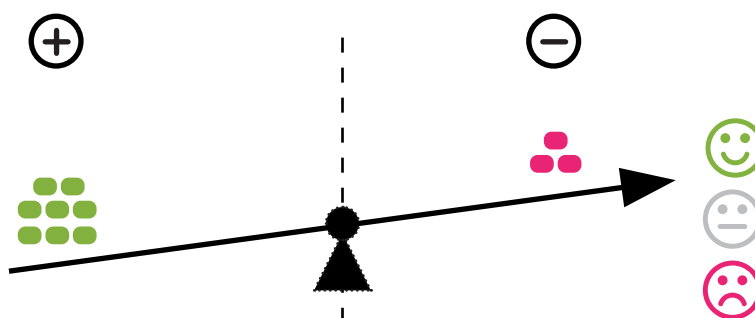
# Tafelbild: Wippe

**Schritt 1:** Skizzieren Sie an der Tafel eine Wippe. Bei der Ausgangsposition steht die Wippe in Waage (siehe Grafik). Die linke Seite steht für die positiven Erlebnisse, die rechte Seite für die negativen. Malen Sie rechts neben die Wippe die Emoticons.



**Schritt 2:** Lassen Sie die Teams der Reihe nach ihre Ergebnisse (→ A2: Was ist passiert?) vortragen. Gehen Sie dann noch einmal in eine Diskussion, um ein gemeinsames Ergebnis zu ermitteln. Alternativ können Sie auch die Ergebnisse der Teams einzeln darstellen.

**Schritt 3:** Halten Sie das Ergebnis an der Tafel auf der Wippe fest. Ermitteln Sie dazu die Menge der positiven und negativen Bewertungen. Zeichnen Sie die Menge in Form von Kästchen auf der Wippe ein und ziehen Sie das Gefälle der Wippe (der Pfeil) entsprechend. Das Beispiel in der Grafik zeigt ein Verhältnis von 8:3.



## Fidibuzz-App: Zugangscodes

Wenn Sie für diese Unterrichtsreihe die App nutzen möchten, dann schreiben Sie uns. Wir legen für Sie eine Gruppe an und geben Ihnen Zugangscodes für die gesamte Klasse. Die Schülerinnen und Schüler können den persönlichen Zugangscodes in ihrem Tagebuch auf Seite 3 notieren. Dazu erhalten Sie einen Block mit Post-it-Zetteln, mit denen die persönlichen Codes abgeklebt werden können.

[www.fidibuzz.de](http://www.fidibuzz.de)

Dein Name:

Deine Klasse:



# A1: Ein Tag voller Erlebnisse

1 Müde liegt Jonas in seinem Bett und hört Musik. Dabei lässt er die Ereignisse des Tages an sich vorbeiziehen.

Der Tag fing gut an, denn wir saßen alle am Frühstückstisch. Und so **ein Familienfrühstück ist sehr lustig**, wenn nicht alle so ge-

5 hetzt sind. Auf dem Weg zur Schule hat sich mein Freund **Kai auf dem Handy für die Mathelösungen bedankt**.

In der Schule lief so weit alles okay. Bis auf Melanie. Ständig flüster-  
terte sie mir ins Ohr, dass Jungs total überflüssig sind. **Das nervt!**  
Die **Deutschstunde hat richtig Spaß gemacht**. Wir haben ein

10 Wissensspiel gespielt, bei dem **ich ziemlich gut abgeschnitten habe**. Auch im Kunstunterricht hatte ich großes Glück. Ich konnte mit Vincent und Mimai in einem Team arbeiten – **das war cool!**

Nach der Schule haben wir noch lange gequatscht und ich habe den Bus verpasst. **Das hat mich total geärgert**, weil ich 20 Minu-

15 ten auf den Nächsten warten musste. Und wir hatten eine Menge Hausaufgaben auf, **was mich mega getresst hat**.

Dann kam Kai und wir durften noch ein bisschen zocken. **Wir hatten viel Spaß**. Nach dem Spiel gingen wir raus und haben uns mit Jan und Maike im Park getroffen. Die hatten aber keine Lust

20 auf Fußball und so **haben wir uns ziemlich gelangweilt**.

Kai und ich radelten wie der Teufel zum Training, da wir spät dran waren. Und das Training war echt hart. **Aber ich habe mich trotzdem sehr gut gefühlt**. Abends habe ich noch eine Runde Schach mit meiner großen Schwester gespielt und gewonnen. **Da fühlte**

25 **ich mich wie Superman**.

Bei so vielen schönen Gedanken überkam Jonas die Müdigkeit, seine Augen fielen ihm zu und er sank in den Schlaf.



Dein Name:

Deine Klasse:

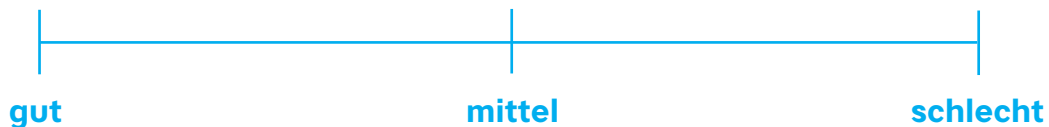
## A2: Was ist passiert?

1. Lies die Geschichte von Jonas und unterstreiche alle positiven fett gedruckten Ereignisse grün und alle negativen Ereignisse rot.
2. Bewerte dann in den Kästchen, wie positiv oder negativ du die Ereignisse findest. Findest du, dass ein lustiges Familienfrühstück okay ist, dann kreuze nur ein Kästchen an. Wenn du es gut oder total cool findest, dann kreuze zwei oder drei Kästchen an. Verfahre mit den negativen Ereignissen genauso.
3. Zähle die Anzahl der Kästchen zusammen und trage sie unten ein.

positive Kästchen insgesamt

negative Kästchen insgesamt

4. Wie war deiner Meinung nach der Tag von Jonas? Eher gut oder eher schlecht? Mache ein Kreuz auf der Linie, wie du den Tag einschätzen würdest.



5. Diskutiert eure Ergebnisse im Team und einigt euch, wie viele positive und negative Kästchen ihr für Jonas' Tag vergeben möchtet. Malt die Menge der Kästchen aus.

+

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

-

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dein Name:

Deine Klasse:






## A3: So wird das Tagebuch geführt

In das Tagebuch trägst du die Anzahl guter Erlebnisse ein, die du an einem Tag hast. Dies können ganz unterschiedliche Dinge sein. Lies dir die Liste durch. Hier findest du ein paar Beispiele.

- Ich habe gut geschlafen und fühle mich fit.
- Mein Lieblingslied lief im Radio.
- Meine Lehrerin/mein Lehrer hat mich gelobt.
- Meine Freundin/mein Freund hat etwas Nettes gesagt.
- Ich habe ein super Training gehabt.
- Wir haben alle zusammen zu Abend gegessen.
- Ich habe einen sehr lustigen Witz gehört und laut gelacht.

Um herauszufinden, wie viele gute Erlebnisse du an einem Tag hattest, lass den Tag noch einmal an dir vorüberziehen und überlege, was alles passiert ist und wie es dir dabei ergangen ist.

Zusätzlich kannst du dann noch ankreuzen, welche Stimmungen du an einem Tag hattest. Das können auch mehrere Kreuze sein:

Du hast viel gelacht.	
Du warst glücklich.	
Du warst traurig.	
Du warst enttäuscht.	
Du hast dich geärgert.	

# Unterrichtsplan 2

In dieser zweiten Unterrichtsstunde steht die Auswertung der Entspannungstagebücher im Mittelpunkt. In einem Gespräch tauschen sich die Schülerinnen und Schüler zu ihren Erfahrungen aus. Für den Umgang mit Stress lernen sie Übungen zur Entspannung kennen und erstellen Regeln.

---

## Phase 1: Einstieg

Die Schülerinnen und Schüler berichten von ihren Erfahrungen, die sie beim Führen des Entspannungstagebuches gemacht haben.

- 1.1** Fragen Sie, wie es den Schülerinnen und Schülern beim Führen des Tagebuches ergangen ist. Haben sie mit ihren Eltern darüber gesprochen? Sind sie überrascht über das Ergebnis? Sehen alle Tage ähnlich aus? Haben sie vielleicht schon selbst Beobachtungen gemacht?

→ **Sozialform:** Plenum




---

## Phase 2: Entspannungsübungen

Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Entspannungsübungen kennen und führen diese im Unterricht gemeinsam durch.

- 2.1** Knüpfen Sie an die Fragen beziehungsweise das Gespräch der Phase 1 an und fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, was für sie positive Erlebnisse sind und was sie eher belastet. Fragen Sie, ob Techniken zur Entspannung bekannt sind.

→ **Sozialform:** Plenum



- 2.2** Gestalten Sie mit den Schülerinnen und Schülern den Klassenraum so um, dass Sie Platz für die Durchführung einiger Musterübungen haben. Weisen Sie darauf hin, dass Sie nun gemeinsam ein paar Übungen in der Klasse durchführen, die zur Entspannung beitragen können. Beginnen Sie damit, den Schülerinnen und Schülern zu erklären, dass bereits eine gerade Körperhaltung den Gemütszustand beeinflusst. Tatsächlich ist man mit hängendem Kopf nicht nur in seiner Wahrnehmung, sondern auch in der Atmung eingeschränkt. Bitten Sie die Klasse, sich gerade hinzustellen, den Kopf zu heben und ein paar mal tief ein- und auszuatmen. Erklären Sie oder führen Sie dann die Musterübungen einmal vor → Vorlage: Übungen (S. 18).

→ **Sozialform:** Plenum



- 
- 2.3** Werten Sie die Übungen aus und befragen Sie die Schülerinnen und Schüler, welche Übungen ihnen Spaß gemacht haben und welche eher nicht. Um möglichst von allen ein Feedback zu bekommen, können die Schülerinnen und Schüler in einem „Blitzlicht“ kurz erklären welche Übung sie am besten fanden und warum beziehungsweise welche Übung ihnen gar nicht gefällt.
- **Sozialform:** Plenum | **Methode:** Blitzlicht



---

### Phase 3:

#### Regeln erstellen

Die Schülerinnen und Schüler ziehen Rückschlüsse aus dem Ergebnis der Entspannungstagebücher und den Übungen und erstellen Regeln für die Klasse.

- 3.1** Halten Sie fest, dass es ganz normal ist, dass man sich auch mal „gestresst“ fühlt, aber dass man etwas dagegen tun kann. Neben den Übungen können Sie gemeinsam Regeln erstellen, die zu einem guten Klassenklima beitragen und Raum für notwendige Auszeiten bieten. Nutzen Sie dazu das Plakat „Stress, lass nach“ oder erstellen Sie ein eigenes Poster mit Bildern und Regeln.
- **Sozialform:** Plenum
- 3.2** Teilen Sie am Ende der Stunde das → Arbeitsblatt „Feedback: Gelernt ist gelernt“ aus und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Ihnen das Arbeitsblatt ausgefüllt zurückzugeben.



## Unterrichtsmaterial kostenlos bestellen

Das Plakat mit den Regeln sowie die Entspannungstagebücher stehen im Internet zum Download zur Verfügung. Sie können aber auch alle Materialien, die Sie für den Unterricht benötigen, kostenlos im Klassensatz bestellen.

[audibkk.fidibuzz.de](http://audibkk.fidibuzz.de)

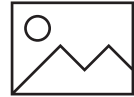


# Für den **Lehrtisch**

Zeit	Inhalt	Sozialform	Material/ Medien
10 Minuten	<b>1.1 Einstieg</b> Austausch von Erfahrungen	Plenum	Entspannungstagebücher
10 Minuten	<b>2.1 Abfrage</b> Hinweis auf Entspannungsübungen	Plenum	Entspannungstagebücher
15 Minuten	<b>2.2 Übungen</b> Durchführen von Entspannungsübungen	Plenum	Vorlage: Übungen
10 Minuten	<b>2.3 Auswertung der Übungen</b> Blitzlicht der Schülerinnen und Schüler zu den Übungen		
35 Minuten	<b>3.1 Regeln erstellen</b> Erstellen von Regeln als Poster für das Klassenzimmer	Plenum	Poster mit Entspannungsregeln
10 Minuten	<b>3.2 Ausblick</b> Ausfüllen der Feedbackbögen	Plenum	Arbeitsblatt „Feedback“

→ In einer weiteren Unterrichtsstunde können Sie auch gemeinsam ein schönes Poster gestalten, das im Klassenzimmer aufgehängt wird.

# Vorlage: Übungen



## Übung 1: Atmen

Mit dem kontrollierten Atmen kann man sehr schnell auf Stresssituationen einwirken. Denn ist der Körper angespannt, dann ist auch die Atmung eher flach und kurz. Stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin und beginnen Sie tief ein- und auszuatmen. Versuchen Sie dabei einmal, länger aus- als einzusatmen (z.B. vier Sekunden ein und sechs Sekunden aus). Alternativ können Sie mit gespitztem Mund – so als ob Sie etwas aufsaugen – einatmen.

### 6 Wiederholungen

## Übung 2: Arme schwingen

Wenn wir traurig oder gestresst sind, lassen wir entweder die Arme hängen oder ziehen die Schultern hoch. Beide Haltungen geben schlechte Signale an das Gehirn. Eine einfache Übung zur Lockerung der Arme und vor allem der Schultergelenke ist das Schwingen der Arme. Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Arme erst gegenläufig leicht von vorne nach hinten schwingen. Sie können die Übung steigern, indem Sie schwingvoller werden und die Arme um den Körper schwingen lassen.

### 2 Minuten

## Übung 3: Mit den Füßen stampfen

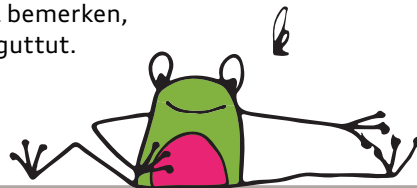
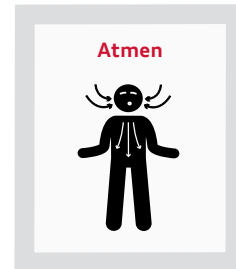
Wenn man sich müde fühlt oder das Gefühl hat, man müsste etwas Dampf ablassen, bietet es sich an, einmal so richtig mit den Füßen auf den Boden zu stampfen. Durch das Stampfen werden die Fußsohlen stimuliert und das wirkt sich auf die Aufmerksamkeit, Wachheit und Kraft aus. Stellen Sie sich aufrecht hin und stampfen sie abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß kräftig auf den Boden.

### 2 Minuten

## Übung 4: Laut lachen

Lachen ist nicht nur ein Ausdruck der Freude, sondern löst Verspannungen, bewirkt die Ausschüttung von gesundheitsförderlichen Hormonen und vermittelt ein Gefühl von Leichtigkeit. Stellen Sie sich aufrecht hin und fangen Sie laut zu lachen an. Auch wenn es am Anfang schwierig erscheint, einfach so zu lachen, werden Sie schnell bemerken, dass lachen ansteckend ist und guttut.

### 2 Minuten

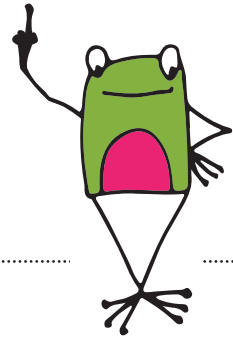


## Selbsthilfe: Entspannungsübungen

Die häufigsten Symptome für Stress bei Kindern sind Schlaflosigkeit, Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Zähneknirschen, hochgezogene Schultern, Aggression und Versagensängste. Im Internet finden Sie viele Anregungen für einfache Übungen, die Sie auch zwischendurch im Unterricht durchführen können. Beispielsweise eignet sich eine einfache Atemübung mit geschlossenen Augen vor einer Prüfung oder als kurze Verschnaufpause nach intensiven Arbeitsphasen.




Dein Name:

Deine Klasse:



## Feedback: Gelernt ist gelernt

Jetzt ist deine Meinung gefragt. Was hat dir an der heutigen Unterrichtsstunde gefallen? Was hast du gelernt?

Beurteile dich selbst!			
Das Thema hat mir Spaß gemacht.			
Ich habe mich aktiv beteiligt.			
Die Aufgaben sind mir leichtgefallen.			
Ich habe viel Neues gelernt.			

Ich habe heute gelernt, dass:

---



---

Ich werde das nächste Mal mehr darauf achten, dass:

---



---

Besonders gefallen hat mir:

---



---

Weniger gefallen hat mir:

---

# Dokumentation

Zum erfolgreichen Unterrichten und Lernen zählen nicht nur die Vermittlung und Anwendung von Wissen. Vielmehr rücken Formen des Lehrens in den Vordergrund, die Kinder an selbstständiges Lernen und an das Überprüfen der eigenen, individuellen Fortschritte heranzuführen.

In diesem Bereich erhalten Sie Materialien, die Sie bei der schnellen und strukturierten Dokumentation von erfolgreichen Unterrichtsprojekten unterstützen sollen. Nutzen Sie hier zusätzlich das Arbeitsblatt für Schülerinnen und Schüler „Feedback: Gelernt ist gelernt“ auf Seite 19. Hier schätzen sich die Kinder am Ende des Projektes selbst ein.

## Ziel der Dokumentation ist

- > die Einübung von Verfahren zur Dokumentation von Unterrichtsprojekten;
- > die kritische Reflexion der eigenen Umsetzung im Unterricht;
- > die Motivation von Lehrerinnen und Lehrern, sich selbst die Umsetzung zuzutrauen.

Die Struktur der Dokumentation basiert auf dem erfolgreich praktizierten Konzept „pd4“ [p(ə)tifu ʀ], das aus vier Schritten besteht:

## pd4 – Dokumentation in 4 Schritten

[define] – Analyse der Ausgangssituation und Zielbestimmung

[design] – Vorbereitung der Unterrichtseinheit

[deploy] – Durchführung der Unterrichtseinheit

[describe] – Dokumentation und Reflexion

Die Dokumentation des Unterrichtsprojektes beginnt mit einer kurzen Analyse der konkreten Ausgangssituation. Nutzen Sie dazu das Formblatt „Projektanalyse“ auf Seite 21. In einem weiteren Schritt sollten alle verwendeten Arbeitsblätter und Materialien inklusive Ihres konkreten Unterrichtsverlaufes zusammengetragen werden.

Zusätzlich können Sie die Ergebnisse des Unterrichtsprojektes dokumentieren, indem Sie die wichtigsten Erkenntnisse sowie das Feedback der Schülerinnen und Schüler zusammenfassen und eventuell mit Bildmaterial belegen. Als Grundlage dazu dient das Arbeitsblatt „Feedback: Gelernt ist gelernt“.

Die Gesamtdokumentation entsteht, indem Sie alle Materialien und Ergebnisse zusammenstellen und mit einem Deckblatt wie zum Beispiel dem Titelblatt des Unterrichtsprojektes versehen.

Die Anerkennung der Leistungen ist wesentlich für die weitere Motivation. Legen Sie Ihre Dokumentation im Klassenraum aus oder stellen Sie diese beim Elternabend bzw. im Kollegium kurz vor.

# Projektanalyse

---

Name, Vorname

---

E-Mail, Telefon

---

In welchem Kontext/Fach haben Sie die Unterrichtseinheit umgesetzt?

---

Wie sah die soziale Zusammensetzung der Lerngruppe aus?

---

Welche Idee oder welcher konkrete Anlass waren entscheidend für die Durchführung der Unterrichtseinheit?

---

Beschreiben Sie kurz das von Ihnen umgesetzte Lernszenario.

---

# Einfach mal die **Ruhe** bewahren

Stress oder Stressmomenten sind wir nahezu täglich ausgesetzt. Und dauerhafter Stress greift die Psyche an, schwächt das Immunsystem und macht uns anfälliger für Krankheiten. Darum ist es wichtig, die Symptome zu erkennen und frühzeitig darauf zu reagieren. Dabei kommt es aber auch darauf an, mit Stress umzugehen und zu lernen, wie Situationen umbewertet werden können.





## Fidibuzz im Internet

Das digitale Angebot bietet Kindern einen spielerischen Zugang und kann auf allen digitalen Endgeräten, Betriebssystemen und Browsern genutzt werden. Analog zu Messsystemen der Erwachsenen, die Aktivierungshäufigkeiten und Bildschirmzeit auf den Smartphones dokumentieren, üben sich die Kinder darin, ihre Gewohnheiten in einer App festzuhalten.

[app.fidibuzz.de](http://app.fidibuzz.de)

## Widerstandsfähigkeit der Seele

Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen: Das Zauberwort ist Resilienz. Menschen, die diese Eigenschaft haben, kommen mit seelischen Tief- oder Rückschlägen in der Regel besser zurecht. Resilienz ist eine innere Stärke, auf die in Krisen zurückgegriffen werden kann. Im Wesentlichen sind es die folgenden sieben Säulen, die diese Stärke ausmachen: Optimismus, Akzeptanz der Situation, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Verantwortung übernehmen, Beziehungen gestalten und Zukunftsplanung. Und das schöne daran: Resilienz kann man lernen.

### Widerstandskraft stärken

Bei der Stressbewältigung spielt das soziale Umfeld eine entscheidende Rolle. Einerseits sind es die Lebensbedingungen, die zur Widerstandsfähigkeit von Kindern beitragen. Kinder die familiär gut gebettet sind sowie Wertschätzung und Akzeptanz durch die Familie und Gleichaltrige erfahren, können eher Mut und Selbstbewusstsein entwickeln. Auch ein wertschätzendes Klima in der Schule kann sich positiv auf die Entwicklung auswirken.

Andererseits sind es aber auch die ganz individuellen Anlagen und Neigungen, die ein Kind mitbringt und Stress- oder Problemsituationen eher als Herausforderung und weniger als Belastung wahrnehmen lassen.

Die Widerstandskraft der Kinder ist existenziell, um die Herausforderungen einer sich ständig und schnell verändernden Welt zu meistern. Jedoch ist diese Fähigkeit nicht bei allen Kindern gleich ausgeprägt. Darum ist es hilfreich, Kindern Raum für Erfahrungen zu geben, die sie wachsen lassen und dabei Mechanismen an die Hand zu geben, wie man Misserfolge und Krisensituationen bewältigen kann.

## Was ist Resilienz?

Umgangssprachlich würde man wohl eher von Gelassenheit sprechen, denn mit Resilienz wird die Widerstandskraft bei Lebenskrisen bezeichnet. In der Verhaltensforschung spricht man auch vom Immunsystem der Seele. Demnach ist resilient, wer über die seelisch-emotionale Widerstandskraft verfügt, Stress, Krisen und Schicksalsschläge zu verkraften oder sogar in der Lage ist, das Beste daraus zu machen.

# Das Entspannungstagebuch

## Protokolle führen

Ob man sein tägliches Bewegungspensum schriftlich festhält, Essgewohnheiten dokumentiert oder Buch führt über die positiven und negativen Ereignisse eines Tages: Das Führen von Protokollen regt zum bewussten Handeln an und ist immer dann eine geeignete Methode, wenn man einen Überblick über seine Gewohnheiten bekommen oder das eigene Verhalten prüfen möchte. Je detaillierter ein Protokoll geführt wird, umso besser lassen sich Ursachen und Zusammenhänge ermitteln. So können Rückschlüsse auf das persönliche Verhalten gezogen und Gewohnheiten verändert werden.

**Mit dem Entspannungstagebuch von Fidibuzz reflektieren die Kinder die positiven Erlebnisse eines Tages und erhalten einen Überblick, wo sie stehen.**

## Das Tagebuch im Unterricht

Im Rahmen des schulischen Unterrichts bietet das Führen eines Protokolls über einen festgelegten Zeitraum eine gute Möglichkeit, sich ein Gesamtbild über eine Lerngruppe zu verschaffen. In einem attraktiv und kindgerecht gestalteten Tagebuch dokumentieren die Kinder positive Ereignisse.

Dabei regt das Tagebuch dazu an, sich über das persönliche Wohlbefinden bewusst zu werden, und bietet damit eine geeignete Grundlage für Gespräche.

Es kommt dabei erst einmal weniger darauf an, präzise Zahlen zu ermitteln, als vielmehr das tägliche Erleben selbst ins Bewusstsein zu rufen und damit Anregung zu schaffen, sich auszutauschen. Das Führen des Tagebuches ermöglicht darüber hinaus, auch Eltern an der schulischen Aktivität teilhaben zu lassen und Gespräche in der Familie anzuregen.

## Tagebuch führen!

Im Fidibuzz-Entspannungstagebuch halten die Kinder über eine oder zwei Wochen fest, wie viele positive Erlebnisse sie morgens, vormittags, nachmittags und abends haben, und tragen die entsprechenden Zahlen ein. Zusätzlich kreuzen sie an, was an einem Tag besonders war (ich habe gelacht, ich war glücklich etc.). Das Ziel ist, den Kindern vor Augen zu führen, dass sich auch die kleinen Dinge im Leben sehr positiv auswirken können. Und bevor man einen Tag aus einer spontanen Laune heraus als schlecht bezeichnet, sollte man vorher noch einmal abwägen, wie sich der Tag als Ganzes anfühlt. In der Wochenübersicht malen sie so viele Kreise aus, wie sie gute Momente an einem Tag eingetragen haben.





# Fidibuzz

## digitales Angebot

### Gesundheits-Apps

Jeder kennt sie – moderne Fitness-Apps, mit denen man Ess-, Schlaf- und Bewegungsgewohnheiten protokollieren kann, um am Ende ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm zu erhalten. Eine super Sache: Denn die Programme sind nicht nur benutzerfreundlich aufgebaut, sondern man trägt sie dank Smartphone auch immer bei sich. Der Haken daran ist, dass sich alle persönlichen Anmelde- und Kontaktdaten sowie die gesammelten Daten in der Cloud befinden und die Apps in der Regel auch mit dem Anbieter kommunizieren. Für die Arbeit mit Kindern ist dies vollkommen ungeeignet.

Um Kindern über das Tagebuch hinaus trotzdem ein modernes Messinstrument an die Hand zu geben, bietet Fidibuzz ein digitales Angebot, das die Kinder nutzen, um ihre persönlichen Stimmungen zu dokumentieren, ohne dabei persönliche Daten preiszugeben.

**Fidibuzz ist ein übergreifendes, werbefreies und unter höchsten Anforderungen des Datenschutzes entwickeltes Angebot für Kinder, das unter der Domain [www.fidibuzz.de](http://www.fidibuzz.de) frei zur Verfügung steht.**

### Eine App für Kinder

Das Angebot ist für den Einsatz im Unterricht geeignet und dient dazu, Gesundheitsprävention in einer digitalen Welt erfahrbar zu machen. Als Zugang zum Angebot erhalten die Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Unterrichtes einen anonymisierten Zugangscode, mit dem sie sich anmelden können. Während sie selbst auf alle ihre Angaben zugreifen können, bekommen die Lehrkräfte ausschließlich eine Sicht auf die gesamte Klasse, um erfasste Zeiträume gemeinsam im Unterricht auswerten zu können und Rückschlüsse auf das eigene Verhalten zu ziehen.



### Spielerisch sensibilisieren

Verpackt in ein ansprechend gestaltetes digitales Angebot mit einem Frosch als Begleiter, bietet Fidibuzz einen niedrigschwelligen Ansatz zur Sensibilisierung für die Themen Trinken, Bewegung, Stress und Medien.

[audibkk.fidibuzz.de](http://audibkk.fidibuzz.de)



# Quellen

[1] Ohne Stress kein Überleben. In: /gesundheit – Das Magazin, Audi BKK. Im Internet: <https://www.audibkk.de/gesund-leben/gesundheit-das-magazin/weitere-titelthemen/seelische-gesundheit-kunst-des-lebens/psychischer-stress-ohne-stress-kein-ueberleben/> [Stand: 19.12.2018]

[2] Schulische Belastung von Kindern und Jugendlichen. HBSC-Studienverbund Deutschland (Hrsg.). Im Internet: [http://hbsc-germany.de/wp-content/uploads/2016/01/Faktenblatt\\_Schulische-Belastung\\_final-2015.pdf](http://hbsc-germany.de/wp-content/uploads/2016/01/Faktenblatt_Schulische-Belastung_final-2015.pdf) [Stand: 19.12.2018]

[3] Michaela Sit: Leitfaden Resilienz. Dorner Verlag (Hrsg.). Internet: [https://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user\\_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische\\_Gesundheit/Leitfaden\\_Resilienz.pdf](https://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische_Gesundheit/Leitfaden_Resilienz.pdf) [Stand: 19.12.2018]

[4] Interview von Matthias Kohlmaier: Immer mehr Schüler leiden unter psychischen Erkrankungen. In: Süddeutsche Zeitung, 24. Oktober 2018. Im Internet: <https://www.sueddeutsche.de/bildung/schule-immer-mehr-schueler-leiden-unter-psychischen-erkrankungen-1.4183166-2> [Stand: 19.12.2018]

[5] Dr. med. Claudia Croos-Müller: Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch. Kösel 2011



**Die App zum Tagebuch!**

[app.fidibuzz.de](http://app.fidibuzz.de)

Als bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse betreut die Audi BKK rund 719.500 Versicherte in 29 Service-Centern an allen Produktionsstandorten der Marken Volkswagen, Audi und MAN Truck & Bus sowie in Eichstätt, Neuburg, Singen, Seelze, Gifhorn, Helmstedt, Neumarkt, Augsburg, Ebern, Coburg und Neunkirchen. Über 750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen die Versicherten persönlich und kompetent. Hauptsitz ist Ingolstadt.

**Audi BKK**

Ferdinand-Braun-Str. 6  
85053 Ingolstadt

Telefon: +49 841 887-0  
Telefax: +49 841 887-109

info@audibkk.de  
[www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

HELLIWOOD ist ein Geschäftsbereich des Förderverein für Jugend und Sozialarbeit e. V. (fjs) in Berlin, einer seit mehr als 20 Jahren erfolgreich arbeitenden gemeinnützigen Organisation in Deutschland. Als Teil eines gemeinnützigen Trägers der freien Jugendhilfe ist es uns Aufgabe und Verpflichtung zugleich, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre Potenziale voll zu entfalten, und sie auf ihre Zukunft vorzubereiten. Den Menschen, die sie dabei begleiten, geben wir Werkzeuge an die Hand, um dies erfolgreich zu gestalten.

**HELLIWOOD media & education**

Marchlewskistraße 27  
10243 Berlin

Telefon: +49 30 2938 1680  
Telefax: +49 30 2938 1689

info@helliwood.de  
[www.helliwood.de](http://www.helliwood.de)